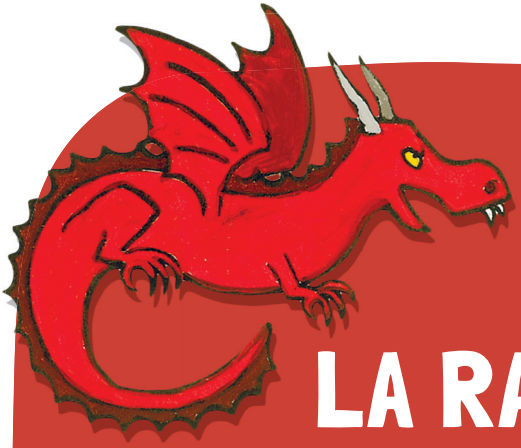


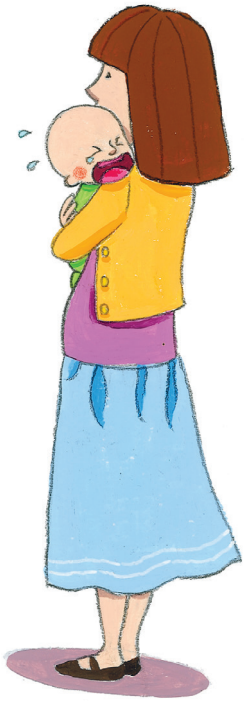
# LA RABBIA

Se il tuo bambino è arrabbiato
proprio come Tobia, ecco alcuni spunti
per **gestire questa emozione**
**insieme a lui**.

Con la collaborazione
della dott.ssa Carla Antoniotti

# COS'È LA RABBIA

La rabbia è un'emozione che compare molto presto nel bambino, se ne avvertono i primi segnali già al terzo-quarto mese di vita, ed è suscitata dalla delusione di un'aspettativa.



# I SEGNALI DEL CORPO

L'espressione della rabbia è comune a tutte le culture e a tutte le età ed è caratterizzata dalla contrazione delle sopracciglia, lo sguardo "feroce", il digrignare dei denti e l'arrossamento del viso. Si manifesta con un aumento di volume della voce e maggiore velocità nel parlare.

La rabbia accresce l'energia nel corpo e prepara all'azione per ottenere il cambiamento desiderato.

Da questa emozione può derivare un comportamento aggressivo oppure no, a seconda delle esperienze di ciascuno e del significato che si è imparato ad attribuire alla rabbia e alla sua manifestazione.

# LE CAUSE

La rabbia può attivarsi quando si desidera qualcosa che non si riesce a ottenere (per esempio, per un bambino, volere un giocattolo che è appena stato preso da un altro), quando si esce sconfitti in una sfida (perdere una gara), quando non si riesce a raggiungere un obiettivo tanto desiderato (non poter andare in gita al bioparco, come per Tobia nella storia), ma può attivarsi anche quando si vorrebbe la vicinanza di una persona rassicurante (per esempio quando la mamma si allontana).

# IL RUOLO DELL'ADULTO

È importante che l'adulto riconosca il tipo di rabbia che sta vivendo il bambino per poterlo aiutare a riconoscerla, esprimerla e regolarla.

Spesso è difficile gestire la rabbia e può accadere che rimanga nascosta o al contrario esplodere senza controllo. In entrambi i casi il risultato è un senso di malessere nel bambino, perciò è importante l'aiuto dell'adulto.

Se il bambino non manifesta mai la rabbia, è possibile che non la sappia riconoscere e non si permetta di esprimerla. Dobbiamo aiutarlo con frasi del tipo: "Tanti bambini proverebbero rabbia in questa situazione, tu cosa senti?". E dobbiamo sostenerlo nell'ascolto dei segnali del corpo.

Se il bambino ha una rabbia esplosiva, invece, dobbiamo aiutarlo riconoscendo l'emozione, dicendogli: "Mi sembri tanto arrabbiato!", ma anche suggerendogli di calmarsi: "Ora vai in camera tua e lascia andare la rabbia". Dobbiamo spiegare che quando la rabbia è così forte non si riesce a fare niente, quindi saremo disponibili a tornare a giocare o a fare

ciò che si stava facendo insieme quando lui sentirà di essersi calmato.

Dobbiamo aiutare il bambino a riconoscere l'emozione senza essere giudicanti, non è mai giusto o sbagliato provare un'emozione. In ogni caso dobbiamo rimanere vicini al bambino e fargli sentire che ci siamo, come in qualsiasi altro suo momento di difficoltà.

# AFFRONTARE INSIEME L'EMOZIONE: IL GIOCO DELLA RABBIA

Tutti i partecipanti devono mettersi in gioco, l'adulto funge da modello permettendo al bambino di sperimentare che della propria rabbia si può parlare.

Questo gioco è da fare nei momenti di tranquillità, ma avrà i suoi effetti in quelli di rabbia, aumentando la consapevolezza nel bambino di ciò che prova, di come lo esprime e di quale effetto questo può avere sugli altri.

Sfogliate un libro o una rivista alla ricerca di immagini che esprimano rabbia. Per ogni immagine, osservate l'espressione del volto e la posizione del corpo della persona rappresentata, indicate quali caratteristiche fanno pensare che quella espressione sia proprio di rabbia. Imitate le espressioni fisiche osservate e giocate a esplorarne di nuove. Immaginate ed elencate i possibili motivi per cui quella persona è arrabbiata e come potrebbe calmarsi.

Infine si può passare a un'altra fase del gioco, concentrandosi sulle esperienze personali: "E noi quando ci arrabbiamo? Come lo esprimiamo? Cosa facciamo per smettere di essere arrabbiati?".